

# 天下女人

杨澜  
yanglan  
编

之美丽绽放



上海文艺出版社



# 天下女人

杨澜  
yanglan  
编

之  
美  
丽  
绽  
放



上海三联书店

### 图书在版编目 (CIP) 数据

天下女人之美丽绽放 / 杨澜编; - 上海: 上海三联书店,  
2010.7

ISBN 978-7-5426-3228-9

I. ①天… II. ①杨… III. ①女性-明星-访问记-  
中国-现代 IV. ①K828.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第056929号

### 天下女人之美丽绽放

---

编 者 / 杨 澜

责任编辑 / 戴 俊 叶 庆

装帧设计 / **Meliv** 灵动视线

监 制 / 研 发

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路396弄10号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 / 2010年7月第1版

印 次 / 2010年7月第1次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 200千字

印 张 / 18.25

---

ISBN 978-7-5426-3228-9/G · 1015

定 价: 32.80元



## 女性的解放

我们对“解放”这个词有点隔膜了，但这并不意味着我们已得到完全的自由。其实，自由也是相对的，它在眼前停了一会儿，又跃身向前去了。所以，“解放”也只好一路紧追。

“解放”对于我的外婆来说，很简单，就是不再裹脚。她出身于浙江绍兴一个没落的书香门第，钱是不多的，但读书人有的规矩一样也不少。其中当然就包括给女孩子裹脚。下手的是她的母亲，一个温柔贤惠、不识字的小脚女人。孩子自然是要哭的，日以继夜地哭。那稚嫩脚骨在无情的裹脚布里扭曲变形，如何能不哭呢？为了惩戒孩子“不懂事”地在夜里悄悄剪开裹布的行为，做娘的只有狠了心把布缝到皮肉里去！娘也哭了，一边缝一边说：“谁叫你是姑娘呢！大脚的女人嫁不出去的！忍着吧，娘也是这样过来的。”这已是辛亥革命之后了。外婆的父亲见闻广些，听说大城市里男人剪辫子，女人也开始放脚了；或许更是因为实在不忍心听见心爱的女儿如此惨烈地号啕，他对妻子说：“算了吧，世道在变呢，等她长大了，兴许大脚的也能找到婆家了。”

就这样，外婆裹到一半的脚被解放了，尽管当娘的还满心怀疑：“女人长那么大一双脚，多丑啊！”其实外婆的脚并不大，鞋码只有五号，后半生常在儿童鞋店买鞋。但就是这一双五号的脚足以让她登上黄浦江的渡船，来到上海滩。在那里，她从缝制手帕开始，后来与丈夫一起开办了一家小小的夫妻老婆店，生了八个孩子，活下来五个。她最有成就感的时刻是每年农历新年时，烫了头发，略施粉黛，给一家大小穿上自己亲手做的新棉袄，然后一起坐着黄包车到西式照相馆去拍一张全家福。那份富足和

安乐让她容光焕发。

“解放”对于我的母亲来说，是有机会读书。她是长女，从小功课就好，学校里的老师没有不喜欢她的。等她上完初中的时候，家境不佳，外婆有意让她去念个职业学校，早些毕业养家。但她的班主任不放弃，一次次上门找家长谈心，说：“女孩子读书，读得这么好不容易，要让她上大学。女子也可以有出息的。”外公外婆踌躇了很久。终于有一天，他们翻出了压箱底的一点黄金拿去卖了。几年后，妈妈成了家里的第一个大学生，从上海保送到了北京。再后来，她嫁给了我父亲，一个同样从上海到北京读书的年轻人。结婚前，他送给她一件粉红色的的确良衬衫，这便成了她的结婚礼服。结婚照上她腼腆地笑着，憨厚，纯净。

我呢，“解放”带给我的是什么？

当然，首先想到的，是不再像母亲那辈人一样受穷了。当年让她欣喜的几斤不要粮票的豆腐，排了几个月的队才能买上的自行车、缝纫机，请木匠到家里来打制的土沙发，还有仿木纹的塑料地板革……今天的我虽然回味起来饶有兴趣，但在自己的家居生活中已经看不见了。

还有，就是不再有那么大的恐惧。因为外婆那只有一名雇工的店铺，母亲落下了“小资产阶级”的家庭出身。在那个时代不能入党对母亲一定是一种打击；“文革”中，红卫兵半夜来砸门查户口，强令正在陪她坐月子的外婆“回原籍接受批判改造”，让她至今心有余悸。恐慌中，她烧掉所有的日记，并把外婆在她结婚时送的一枚戒指扔到了厕所里。我记得自己上小学的时候，有一次问妈妈：“老师说每个人都会犯错误，那毛主席的错误是什么呀？”她惊恐地一把捂住我的嘴，赶紧去查看走廊里有没有人经过，然后回转身来用最严厉的口吻训斥我说：“这样的话永远永远不许再说了！”

再有，我们可以选择自己的职业道路了。我们这一代人大学毕业时，国家第一次不包分配了。我们不用诚惶诚恐地等待指令，也不必在一个单位里终老此生。如果没有中央电视台不拘一格地选拔主持人，没有出国留学的机会，没有资讯和媒体的进一步开放，没有独立创业的条件，今天的我，生活一定不像这样充满刺激、挑战和创造的乐趣。这是时代带给我们的解

放，但同时也带给我们新的问题。我们为什么会有焦虑、不安、困惑、迷茫？事业的成功一定会带给我们幸福和快乐吗？女性在显著地推迟了婚姻和生育年龄之后，如何看待自己在家庭中的责任？当我们把昂贵的化妆品涂抹在脸上时，我们花了多少时间关注身心的健康？为什么一方面中国女性就业率在世界上名列前茅，同时还有近一半的女人认为“干得好不如嫁得好”？我们该如何获得婚姻的安全感？我们是掌握男人的胃口、钱袋还是他们的心？我们该怎样养育我们的孩子？告诉他（她）男孩子“不许哭”、女孩子“真漂亮”？又该怎样向他们解释妈妈又要出差了？

《天下女人》希望成为这样一间会客厅，听大家来说说这些事，是女人的事，又不止是女人的事。有人说，成功的大小取决于一个人应付复杂环境的能力，我觉得这话用在所有女人身上都合适，因为我们天生需要应付比男人更复杂的环境，我们的平衡技巧在这个充满诱惑和压力的时代尤显可贵。如何做，那就是各显神通了。一起来聊一聊，可以相互有所启发。

如果只用一句话来描述《天下女人》的节目内涵，那就是“女人，要对自己负责”，无论在身体上、情感上、经济上，还是精神上。我们的幸与不幸都不能盲目地归属于其他人，无论是父母、丈夫还是孩子。我们自己首先应当是独立的有尊严的个体，这让我们有爱的能力。

记得大学毕业时，父母亲把我叫到跟前，对我说：“咱们家没有什么门路可以走。你已经完成了应受的教育，往后的路，自己去闯吧。记住，女孩子要学点真本事。”我当时的心情紧张而无助。终于无可避免地长大了，我不知自己将要面对什么。今天回头一想，那正是父母给我的最好礼物，我的解放从那一刻开始。

杨澜



**美女厨娘——沈星** ..... 1

做一个厨房美女  
我是真的会做菜  
宠爱你的优点  
美女厨房

**光芒背后——章子怡** ..... 21

做制片人，乐在其中  
幸运的舞蹈经历  
登上国际影坛  
我没有野心

**拿什么吸引你，我的女粉丝们？——H4、郑爽** ..... 51

魏晨：享受做偶像的感觉  
俞灏明：做一个温柔的男人  
张翰：演好每一个小角色  
魅力不可挡，粉丝很疯狂

**在岁月洗礼中绽放——刘嘉玲** ..... 69

最爱我的人去了  
为人妻，走入人生的另一阶段  
香港最会穿衣服的女人  
我比自己想象中更坚强

**我不是花瓶——刘亦菲** ..... 99

芭比是种生活态度  
等待也是一种沉淀  
慢慢成长

**成长的阵痛——车永莉、李光洁** ..... 115

走不出你守望的目光  
保持完整的自我世界  
我有我的尺度

**上帝的安排——范玮琪** ..... 133

最初的梦想  
上帝会引领我  
真朋友，好情人  
理财专家

**我不再退缩——高圆圆** ..... 149

打破传统形象  
和父母的亲密感情  
个性另类

**原色如水——孙俪** ..... 167

从“白纸”到电视剧女王  
与母亲亲密无间  
我会全心全意地爱你

**女神归来——李玟** ..... 183

继续做好音乐  
美丽三姐妹  
我的爱情，我的爱

**我就是我——周笔畅** ..... 201

双面周笔畅  
我不想作秀  
成名的烦恼



美女心经——吴佩慈 ..... 223

九头身美女  
飞机情缘  
不仅仅是美丽而已  
美丽多面体

二人转转出的“二人世界”——毛毛、胖丫 ..... 243

走上二人转道路，苦中作乐  
一路坎坷  
二人转，转出两对有情人



# 沈星



## 美女厨娘——沈星

已经习惯被人质疑做饭手艺的沈星说，当她发现做饭是自己的特长后，就很精心宠爱它。沈星家没有专门的衣帽间，但有个超大的开放式厨房。她会因一道菜而专门购置与之相配套的厨具，她会千里迢迢从日本带回来专门片鱼生用的特级陶瓷刀，她在写一本关于美食的书时曾经连续十天每天做 19 道菜。

她越宠爱自己的长处，就越容易自信和快乐。

## 编导手记

### 最具烟火情调的美女沈星在《天下女人》受“质疑”

这个每周在电视里教别人做饭，搜罗大江南北美食佳酿，创造美食加美女饮食新美学，被封为最具烟火情调的美女——沈星，在《天下女人》却受到“质疑”和“挑衅”。

在当今都市中，人们的生活节奏日益加快，生活内容日益多元，还有多少年轻的女孩子会做饭？还有多少追求时尚的女性热爱厨艺？在做饭不再是现代女性必备生存技能的今天，一个众人眼中的美女公然宣称自己如此这般热爱厨艺，并能够在媒体上教大家做菜，大家在欣赏美女美食之余，多少会对这美女有些好奇，甚至是质疑：她真的会做菜吗？那六百多道不重样的菜真是她自己做的吗？

正因心存质疑，杨澜与时尚美女主持陈宁、韩国辣妹赵守镇、时尚杂志主编邓立——《天下女人》本期节目的主持团队在节目中对沈星进行“逼供”。

沈星刚一上场，众主持人都很矜持地问好，眼神略带有“敌意”。韩国辣妹赵守镇单刀直入说出大家的心声：“我不太相信你做饭做得很好。”赵守镇透露，韩国传统家庭主妇都是四点半或五点钟起床，给一家人做丰盛的早饭，“但像你这么美的美女就不需要早晨五点钟起来做饭了，你就天天打扮，等着老公就可以了。”“做饭的那种本事应该是给那些形象稍微差一点的，给她们。我觉得你特别自私，如果你真的能做菜的话。”

### 为心仪男生精心准备的大餐遭挑剔

有人说：“绑住男人的心，先要绑住男人的胃。”厨艺高超的沈星会不会用这种方式来拴住心爱的男人呢？

沈星：“我曾经邀请很喜欢的一个男生到家里吃饭。我使出浑身解数，想在做饭上露一手，因为我打算取悦他。然后我就在想他要吃什么，我要做什么。我不确定他喜欢吃什么，所以我就刻意准备了很多。然后随情况而定，看人家

是吃了饭来，还是没吃饭来，是在几点的时候比较适合，那个时候适合吃什么……吃完饭还有没有兴趣吃甜点。你不要告诉别人有甜点，人家要是说想吃甜点，可以拿出来。我为这个采买了一天，最后冰箱里什么都有了。”

“结果我发现好烦啊，其实你准备很多，是为了吃主食或菜，随手什么都有，结果他却说我只想吃点简单的炒豆腐之类的。这个时候就要做，结果他嫌口味太淡，然后我就回去重做。在他吃的时候，我在边上很紧张：这个还行吗？我再加一点，还有的。现在我一定不会像当年那样了，给包泡面，爱吃不吃，你管他呢。”

### 向闺蜜分享养颜养生的饮食秘籍

如此精通美食料理的美女自己吃些什么呢？会精心烹制大餐犒劳自己吗？窈窕的身姿白嫩的皮肤吃什么保持？沈星在《天下女人》中一语点破玄机：每天晚饭只吃一盘不放盐的清炒有机蔬菜。沈星的健康理论是：如果在晚上8点以后再吃盐的话，早上起来脸就会肿。正常的人，一颗话梅的咸度就够了，但是很显然我们吃了太多的盐。有时候我们看着身上很胖，其实很多人不是胖，是肿，水肿。有时候你想迅速地瘦，怎么办呢？当然运动是长期有效的，可能运动一个月之后，你的肌肉会变得结实，你会瘦下来。但是如果你少吃盐，三天就能看到效果。

### 当场炫厨艺，出现戏剧性场面

带着对这位“上得厅堂、下得厨房”的时尚美女的羡慕与嫉妒，在几位“心怀敌意”的女人起哄之下，沈星决定当场炫厨艺，用事实来压过雄辩：制作一道看似简单但极具挑战性，成功需要很高技巧性甚至偶然性的广式甜点——姜撞奶。

在女人们众目睽睽、虎视眈眈之下，沈星手下将会出现什么样的景象？姜汁和奶能否成功相互融合凝固发生化学反应？当戏剧性的场面出现，众女人将会出现怎样的反应？沈星此次做客《天下女人》有何重大收获？



## 做一个厨房美女

杨澜：介绍一下我的几位好朋友，坐在我旁边的也是电视节目主持人，她主持的时尚节目颇受欢迎。陈宁，我们欢迎她。

陈宁：杨澜你好。

杨澜：特别的甜美，对不对？

观众：对。

杨澜：你们能猜到她已经做妈妈了吗？

观众：猜不到。

杨澜：这是一种恭维吧？

陈宁：这算是恭维，我接受了，谢谢。

杨澜：但是的确是，再次欢迎她。坐在她身边的，我一定要冠以“韩国大美女”的称号。因为我不加这五个字的话，她就要生气了。啦啦队的女教头，赵守镇。你看守镇到哪儿，哪儿就有笑声，就有阳光的感觉。好，坐在我对面的这一位，她正用非常深邃的眼光端详着大家。她是著名的时尚杂志《嘉人》的主编，邓立。

邓立：大家好。

杨澜：这一段时间以来，点击率最高的一个关键词就是：猪流感。当然，我们应该给猪平反，因为这个流感并不是猪得了然后传给我们的，它的学名叫A（H1N1）型流感。

赵守镇：太长了。

杨澜：所以欧洲把它称为新流感，世界卫生组织叫它A型流感。这个新型的流感产生以后，很多人就减少了去餐厅吃饭的次数，而改成在家吃饭了，因为觉得公共场合稍微少去一点总会好一点。

陈宁：安全一些。

杨澜：但是这让我想起了一个问题，就是今天年轻的女孩子还会做饭

吗？回答一下，特别是漂亮的女孩子，还会做饭吗？

陈 宁：我觉得，这个我没有什么发言权了吧！我已经不算年轻的女孩子了。还算吗？

杨 澜：算。

陈 宁：那我就非常荣幸地告诉大家，我会做。

杨 澜：我觉得韩国女人都很贤惠。我去过韩国，传统的女人好辛苦啊，好像早上起来就要做饭，给一家人做饭。而且早餐也是很丰富的，有冷菜有热菜。

赵守镇：我们不是简单地喝豆浆就完了，还要做米饭，还要做汤。

陈 宁：都是带着诚意去做饭的，是吗？

赵守镇：对，对，对，一般家庭主妇都是四点半或五点钟起床。老公上班之后，开始考虑晚上做什么，然后就去做。整天就考虑做菜。

杨 澜：那你也会这样吗？

赵守镇：所以我跑到这边来了嘛。其实会做菜的人十分钟以内就能搞定，我只要一个泡菜就可以做，泡菜汤、泡菜炒饭、泡菜饼，真的只要五分钟。

邓 立：吃泡菜也能长得这么结实吗？

赵守镇：因为泡菜就辣嘛，所以大家都叫我辣妹。

杨 澜：辣妹就是这么来的。这边这位职业女性，她一直在关心做饭，但是一看她就不会做。

赵守镇：她眼神有一会儿不对。

杨 澜：她闪躲。

邓 立：我觉得是这样，不管做不做，但一定要有几个菜会做。而且不管你是不是每天做，但说出来的时候，一定要让别人感觉你非常会做，而且还做得非常好吃。

杨 澜：说说看，试试看。

邓 立：比如说我会做清蒸鱼。

杨 澜：大菜。

邓 立：是硬菜，而且还是那种广式的清蒸鱼。

杨澜：你就会蒸鱼，是吧？

邓立：蒸鱼。

杨澜：第二个，炸鱼？

陈宁：第三个，会钓鱼。

杨澜：到最后变成养鱼了。她是想一招擒来，想说一个把我们都唬住的。她就不敢说西红柿炒鸡蛋。其实你们不知道，中国的厨师考级别的时候，就考西红柿炒鸡蛋。

赵守镇：我觉得这个是最简单的。

杨澜：才不是，才不是。

陈宁：那你会考级的那个西红柿炒鸡蛋吗？

杨澜：我不会，我不会做西红柿炒鸡蛋。

邓立：日常版的西红柿炒鸡蛋。

杨澜：所以你会蒸鱼，对不对？还有什么拿得出手的？说说看。

邓立：只要说就行的话，那就多了，我最擅长的就是可乐鸡翅、霉干菜烧肉。你看，全是硬菜。

陈宁：我发现了，邓立特聪明，她会的这些菜听起来特神奇，但是做起来挺简单的。

杨澜：一个女人会做饭会让她显得更性感吗？

赵守镇：反正很多女孩子喜欢我，但是很少男孩子喜欢我。

杨澜：你怎么知道很少男孩子喜欢你呢？

赵守镇：我现在还是剩女嘛。

陈宁：听她说这时候她要怎么样。

赵守镇：如果我有机会，就给大家做什么辣炒年糕啊，或者是泡菜炒年糕之类的。我看起来真的是不会做菜，但是我特别能做，就像《大长今》的女主角一样——还好今天没有让我试验。因为一般看到我另外一面的男孩子都会慢慢对我有意思，我有这种感觉。

杨澜：真的吗？就是一个男孩子如果看到一个女孩子会做饭的话，他会马上对她有好感？

赵守镇：我的股票马上涨了那种感觉。

邓立：人家也是想把她娶回家省保姆钱呢。

杨澜：男人都是这么算的。一提到厨房，我眼前就会浮现一个场景，我相信这个场景也是很多年轻女孩子不愿意下厨房的一个理由。中式的做饭吧，是烹炒啊，炸啊，都是油烟特别多的。我一直有个印象就是我妈妈刚刚烫了头发，满头都是卷，站在一个充满了油烟的小厨房里边。她淌着汗，头发都竖起来了，还在那儿炸东西。所以我就会觉得做饭是不性感的。

邓立：性感其实不是一个常常能用到的词，所以下厨房也不能成为一个日常工作。如果真的成为一个日常工作的话，真的是很难性感。

杨澜：一定是不性感的。

陈宁：很难实现性感。

杨澜：那如果一个男人会做饭会让女人觉得更性感吗？如果他在我们约会的时候，给我们做了一桌菜，我们会对他马上产生一种什么样的感觉？

邓立：我至少会觉得这个男人很有品位，而且能够带给女人家庭感，就是他给人一个很安定的感觉。

杨澜：你会不会觉得这个男人没出息？就像过去有人说，上海男人会做饭，多没出息。

赵守镇：我觉得男人在家里做饭都是为了省钱，抠门儿。

邓立：所以得看这个男人是干吗的，对吧？

赵守镇：还有把小姑娘勾引到家，多方便啊。

邓立：这是一个上门的理由。

赵守镇：你看电影里边为什么都是在家里做饭？老外也一样嘛，为什么一定要准备红酒。

杨澜：都不用把车送回去，再请人家上楼，不需要过程，马上。

陈宁：这得两说，小人之心了。有些人其实挺认真的，女孩子去他家，他做饭是表示对约会对象的尊重，表明自己不是随便玩玩。你到我家来，你看到我的家，我愿意和你分享我的生活。

邓立：我觉得这说明整个社会里边两性的选择自由度都大了。我们刚



才说了很多，女人会不会做饭啊，能不能做饭啊，其实女人可以自己来选。我愿意做就做，我不愿意做也有我不做的理由。对男人来讲也是这样的。像刚才杨澜说的，上海男人会做饭好像是一个贬义词，但是现在也不一样了，男人也可以通过这种看起来女性化的手段，来显示自己的品位啊，特立独行啊，与众不同啊。

杨澜：对，他可以说，动不动上餐馆点鲍鱼的，那是老土，对不对？你看我自己做的，而且我用的这个酒是什么酒，这说明我对生活多么有品位啊。

邓立：而且饮食是有质量和文化的，一杯酒能跟你说半天。我曾经在法国南部的哪个酒庄发现了这瓶酒，我当初怎么把它运回来的。

杨澜：然后这个女人的眼里，就开始闪着各种迷离的光！

邓立：对啊！

## 我是真的会做菜

杨澜：今天我们的话题就是围绕着美食，说起美食也不能不谈美女。通常我是觉得，一想起会做饭的女人，都是那种我们想的很贤惠、很温良，就适合在家里做太太做主妇的那种。年轻的美女会做饭的，反正我平时见到的不是很多。但是有这样一位美女，她确实是会做饭。不仅做得好，而且做到了电视上，做得很有名气。她就是美食节目和娱乐节目的主持人，沈星。您好，沈星。

沈星：你好，杨澜。

杨澜：进来以后，就让人有眼前一亮的感觉。

沈星：本来有这种感觉，但是这儿太亮了，就变黯淡了。

杨澜：你看她们都很矜持地看着你。

陈宁：眼睛里有敌意，有一点点怀疑和质询。

杨澜：守镇，你看到沈星的时候，相信她做饭做得很好吗？

赵守镇：不太相信。